

ВВЕДЕНИЕ

Еда — это то небольшое, что объединяет людей различных национальностей, религий и культур. Конечно, питание жителей любой страны имеет свои особенности (употребление определенных продуктов, способы приготовления пищи). Хорошие повара ценятся повсюду, они известны во всем мире. Их рецепты приготовления блюд рекламируют средства массовой информации, «мастера кулинарного искусства» показывают телезрителям, как нужно готовить. Их творения можно назвать произведениями искусства, они бесподобно вкусны, ярки и экстравагантны. В этих рецептах сочетаются всевозможные продукты, которые обогащают наш гастрономический опыт.

Однако врачи-консультанты, диетологи и гуру от еды предостерегают, давая страшные прогнозы и запугивая статистикой тяжелых последствий, которые ждут каждого, кто ест то, что есть нельзя. Диетологи строго следуют науке и системе постоянных ограничений — им так далеко до милых нашему сердцу поваров, которые балуют и ублажают наш желудок.

Я могу объяснить, почему так происходит: в большинстве диетологических книг полно советов о том, как нужно есть, но рацион питания в них не составляет единого целого, он рассыпается на отдельные части. Пища превращается в набор питательных веществ, которые помогают тому-то и делают то-то, выполняют свои функции и служат определенным целям. При этом еда теряет свое волшебство и свое назначение — приносить радость.

Эта книга о еде, которая и приносит радость, и помогает сохранять здоровье, молодость и красоту. Хотя вы и найдете здесь разбор и анализ основных компонентов тех или иных продуктов, сама книга отличается от подобных тем, что пища здесь подается как целостное понятие. Вы узнаете о сочетаемости различных продуктов, о том, какие из них полезны, а каких следует избегать. Эта книга для тех, кто любит еду и хочет «добиться взаимности». Пища, которую мы рассматриваем, вновь становится единым целым, как только мы начинаем применять концепцию суперпитания, то есть не упоминаем о весе, соотношении белков и углеводов или рекомендуемых суточных нормах потребления витаминов и минералов.

Я люблю поесть и люблю сам процесс еды, и надеюсь, что в книге нашли отражение мои чувства, а не только мой интерес к правильному питанию, способствующему продлению молодости. Готовить — моя страсть, но у меня не всегда хватает времени делать это так часто, как хотелось бы, поэтому нередко я готовлю на скорую руку. Время от времени я наслаждаюсь блюдами, которые, по мнению некоторых моих коллег, меня просто убивают. Мое любимое блюдо — это, пожалуй, стейк со свежими овощами и картофелем фри, приправленный соусом Béarnaise, и все это с парой бокалов хорошего красного вина, так что я не принадлежу, как можно было бы ожидать, к компании тех, *кто всегда ест здоровую пищу.*

Я уверена в том, что концепция суперпитания имеет большие перспективы, ведь это революционный путь, который позволяет не поглощать питательные вещества, а просто наслаждаться едой.

Ю. Лушковская

Глава 1

ПО ТУ СТОРОНУ КРАТЧАЙШЕГО ПУТИ

На первый — неискушенный — взгляд может показаться, что наука о питании достигла своего расцвета. Она стала обязательной частью здорового образа жизни, я бы сказала, его краеугольным камнем. Люди осведомлены о том, что они едят, многие обсуждают эту тему, задают вопросы профессионалам и получают рекомендации, как оздоровить свой организм с помощью питания. Мы принимаем пищевые добавки в надежде, что они отсрочат процесс старения, предотвратят болезни или уменьшат их проявления, да и вообще сделают нас стройнее, здоровее, крепче и лучше.

Однако, несмотря на эти прогрессивные процессы, мне всегда казалось, что мы упускаем нечто важное, поскольку все это слишком уж просто, а вся информация какая-то поверхностная. Когда я писала для некоторых журналов и газет, самую элементарную информацию меня просили подать еще проще, словно читатель мог понять только наипростейшие советы изменить что-нибудь одно в своем рационе. Даже исчерпывающие и серьезные исследования людям преподносятся самым примитивным образом под заголовками вроде «Ученые сообщают, что употребление X может предотвратить Y».

О ЧЕМ МНОГИЕ ЗАБЫВАЮТ

И все же, помимо всей этой информации, существует еще один уровень рекомендаций по питанию, который часто упускается из виду, и нам необходимо досконально разобраться в этой области, чтобы добиться лучших результатов. Проще говоря, еще одним важным моментом в правильном питании является понимание *сложного взаимодействия между питательными веществами*. Только когда мы уясним, как взаимодействуют эти вещества — совместно ли, когда одно вещество активизирует или усиливает действие других, или же противоположно, когда разные питательные вещества мешают усвоению друг друга, — тогда действительно правильное питание пойдет нам на пользу.

НЕДОСТАТКИ СУПЕРДИЕТ

Эта мысль какое-то время существовала в глубине моего сознания (по большей части не сформулированная), но недавно, когда я писала о феномене так называемых супердиет, она наконец-то всплыла на поверхность. По-моему (и я почти уверена, что мое мнение разделят все, кто не поддался на рекламу некоторых продуктов), любая еда, которая одобрена отделом маркетинга фирмы-производителя, может с одинаковым успехом претендовать на звание полезной.

Если считать, что каждый ингредиент — любой витамин, минерал, жирная кислота, каротиноид, glucosinolate (глюкозинолаты), organosulphide (органосульфиды), фитоэстроген или биофлавоноид — действительно оказывает благотворное воздействие или включается в биохимические процессы, которые имеют позитивный характер, тогда можно утверждать, что любой продукт с полки магазина является полезным. Однако на самый скромный овощ, если продавец не уверен во внушительной рентабельности его продаж, едва ли будет выделен маркетинговый бюджет и о его полезных свойствах никто не сообщит покупателю.

Простой пример — производство и продвижение темного шоколада. Этот продукт вырабатывается технологически, поскольку производится из разных ингредиентов, а не растет на дереве. Производственный процесс предоставляет возможность получить значительную прибыль, часть из которой может быть потрачена на продвижение товара. Некоторые умники из отдела маркетинга вдруг осознают, что антиоксиданты, которые содержатся в какао-бобах, точно такие же, что и в свежих фруктах и овощах, и поэтому продукт, в данном случае шоколад, становится «полезным». О наличии жиров и сахара едва ли пойдет речь, ведь антиоксиданты (в шоколаде это полифенол) могут защитить клетки от окисления.

Так как я пишу для журналов статьи о здоровье, то мне регулярно присылают десятки пресс-релизов, в которых утверждается, что тот или иной продукт является теперь «суперполезным», поскольку способствует тому-то и тому-то. На первый взгляд не так уж и плохо, когда вам напоминают о возможностях питательных веществ, но эти пресс-релизы просто ужасающе примитивны. Это внушает беспокойство.

С наибольшей очевидностью я поняла это, когда меня попросили написать в солидный глянцевого журнал. Им нужно было знать, какая еда самая лучшая, какую пищу можно назвать «максимально полезной». Я не могла ответить, поскольку понимала: не конкретная еда приносит пользу, а целый комплекс, сочетание питательных веществ. Способ их взаимодействия — это то, что делает науку о питании поистине действенной, но до сих пор именно этот момент упрощался едва ли не до абсурда и упускался из виду в интересах доступности самой науки.

Питательные вещества, которые требуются нам, должны попадать в организм таким образом, чтобы максимальное количество этих веществ работало вместе, как бы в команде, по единому алгоритму, а не так, чтобы доминировал какой-либо один элемент. В будущем, возможно, появятся исследования, которые покажут пользу большого количества особых питательных веществ. Но мне сложно согласиться с размышлениями современных авторов о «полезности» таких веществ, если не берется в расчет их

взаимодействие, то есть не анализируется, как большое количество одного вещества влияет на усвояемость или переработку другого.

Определяя взаимоотношения питательных веществ, создавая «наглядную систему», которая показывает, какие из них помогают работе друг друга, а какие вступают в противоречие или препятствуют остальным, мы можем создать рацион питания, который позволит нам есть благоразумно, не даст доминировать какому-то одному элементу и гарантирует максимально эффективное взаимодействие всей совокупности питательных веществ.

УДОБНАЯ ДИЕТА

С тех пор как я стала консультантом по питанию, основу моей работы составляют личные консультации. Я начала практиковать в 1998 году и, наверное, дала более пяти тысяч консультаций, и при этом, к моей радости, я всегда чему-то училась. Излагала ли я свои мысли клиенту или пыталась более эффективно выстроить правильное питание для него — каждая консультация была для меня бесценным опытом.

Клиенты обращаются к консультантам по питанию по разным причинам, начиная от потери в весе до проблем с пищеварением, от утомления до гормональных проблем, но я всегда замечала одну любопытную особенность: каждый хочет добиться результата наиболее удобным способом, найти решение проблемы, прилагая минимум усилий и практически не меняя своих привычек.

К примеру, клиенты, рацион которых довольно ограничен, могут замечать у себя симптомы, свидетельствующие об истощении, и изменения в диете, скорее всего, приведут к значительному улучшению самочувствия (в конце концов, именно поэтому таким людям нужно прийти на консультацию по питанию). Однако многие клиенты не станут основательно менять свое питание, если это будет противоречить их представлению о том, что они считают правильным и если это потребует серьезного изменения привычного жизненного уклада. Другими словами, они ищут то, что улучшит их состояние, но при этом потребует минимальных усилий (я не критикую, а просто указываю на такую особенность человеческого поведения). Самым важным для нас оказывается вопрос удобства. Все должно быть быстро, легко и удобно, и я могу это понять, когда речь идет о таких приземленных вещах, как поход в супермаркет или на почту, но я просто поражаюсь, когда это касается нашего здоровья.

Сейчас мы понимаем собственную ответственность за свое здоровье. Мы имеем доступ к большому количеству информации о многих аспектах здоровья, которое раньше находилось в ведении медицины. Например, в прошлом доктор мог выявить повышенный уровень холестерина с помощью обычного анализа крови и в связи с этим посоветовать пациенту принимать статины. В наши дни мы, как правило, знаем о семейной предрасположенности к повышенному холестерину и включаем в свой рацион продукты с пониженным его содержанием, стараясь избежать медикаментозного лечения. Но большинство советов о том, как правильно питаться, мы получаем от

людей, которые продают пищевые продукты. Поэтому смело можно утверждать, что они очень заинтересованы в том, чтобы свой продукт представить в лучшем свете, что далеко не всегда совпадает с его реальной ценностью для здоровья.

Например, чтобы не принимать статины, многие люди употребляют специальные продукты, разнообразие которых постоянно растет: джемы, масло и йогурты с повышенным содержанием растительных стеролов, которые понижают холестерин. Есть и другие варианты — уменьшить потребление насыщенных жиров, увеличить потребление волокон, включив в рацион продукты, содержащие бета-глюкан, в особенности овес, и так питаться постоянно. Но для этого требуются каждодневный контроль и некоторые усилия, безусловно, большие, чем простое добавление порции специального йогурта в ежедневное меню.

ЭФФЕКТИВЕН ЛИ КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ?

Такой путь — легкий и простой — я называю «путем в один шаг». Для решения проблемы требуется один-единственный шаг, он приводит к некоторым (часто ограниченным) результатам, не требует особых усилий и значительных изменений в мышлении, и поэтому не слишком затруднителен, как, впрочем, и не слишком перспективен. Подобный «путь в один шаг» мы применяем при различных проблемах со здоровьем. К примеру, болит у вас голова. Примите аспирин! Болят суставы? Противовоспалительные средства творят чудеса.

Теперь применим ту же теорию к питанию — и получим такой же упрощенный подход. Мы склонны думать о питании прямолинейно, другими словами, витамин X делает Y и содержится в Z. Таким образом, если мы вычисляем, что нам нужно больше X, мы должны есть больше Z. Просто. Но не слишком ли просто? Что мы потеряли, идя путем упрощения информации? Не приводит ли это к некоторому компромиссу?

Многие из нас знакомы с витамином C, и мы кое-что знаем о том, как он действует. Как правило, большинство людей, кажется, считает, правильно это или нет, что витамин C помогает в лечении или ускоряет выздоровление от обычной простуды и что содержится он в цитрусовых. Так, если у вас простуда, нужно есть лимоны и пить апельсиновый сок. Это известный, простой и классический пример «пути в один шаг». Такое решение нельзя назвать неверным, но к этой истории необходимо добавить кое-что еще.

Итак, у вас простуда? Примите витамин C. Запор? Нужен магний.

Не хватает кальция? Ешьте больше... А теперь я готова заключить пари. Думаете, молочных продуктов? Или просто молока? Конечно, вы так думаете, ведь нам постоянно твердят о том, что молочные продукты содержат кальций (что так и есть) и что кальций необходим для плотности костей (и это тоже верно). А что же тогда не так? По существу, все верно, но если вам вдруг сказали, что у вас предрасположенность к остеопорозу, является ли употребление молочных продуктов решением проблемы, или это всего лишь «путь в один шаг», который слишком упрощает ситуацию, чтобы сделать жизнь удобнее?